



Kochdauer:

Gut Ding braucht Weile (länger als 60 Minuten)

Schwierigkeit:

einfach

Zutaten für 4 Portionen:

150 g Dinkel, ganz
150 g Schafskäse
100 g Radieschen
50 g Kresse
4 EL Apfelessig
2 EL Leinöl
Salz
2 EL frische Kräuter

Mein persönlicher Tipp

Schichtsalate auch mit anderem Getreide oder Nudeln können mit Gemüse, Salaten, Nüssen, Ölsaaten, usw. hergestellt werden. Ist eine hervorragende gesunde Mahlzeit.:

Eva Maria Lipp

Ernährungsberaterin und
Kochschulleiterin in Leoben

Quellen:

- Eva Maria Lipp: *Privatrezept*

Dinkelsalat im Glas

Zubereitung

- Den Dinkel 5 Stunden im warmen Wasser einweichen und dann weichkochen.
- Den Schafkäse in kleinere Würfel schneiden.
- Die Radieschen blättrig schneiden.
- Kräuter (Schnittlauch, Petersilie, Schnittknoblauch, Winterheckenzweibel, usw.) fein schneiden.
- Alle Zutaten für die Marinade gut verrühren.
- Zuerst den Dinkel in 4 höheren Gläsern verteilen.
- Die Marinade darauf verteilen.
- Danach folgt eine Schicht Käse, danach Radieschen und zum Abschluss die Kresse.
- Vor dem Essen Glas gut schütteln und Salat als Zwischenmahlzeit oder gesunden Snack genießen.

